

Как не набрать вес из-за летних продуктов



Сезонные фрукты могут привести к набору лишнего веса, если при их употреблении не соблюдать определенные правила.

Большие порции фруктов, даже низкокалорийных, могут приводить к увеличению жировых отложений. Если за раз съесть большое количество фруктов, то, даже если они не особо калорийны, превышение разовой нормы может оказывать негативное влияние на организм, например, на печень. Фруктозу нужно как-то утилизировать,

поэтому могут увеличиваться жировые отложения.

Небезопасная для здоровья порция — это примерно 500 граммов фруктов за один прием пищи. Средняя разовая порция фруктов, неважно, что именно это будет, для женщин — 150–200 граммов, для мужчин — 200–250 граммов. Дополняя фруктами основные приемы пищи, нужно сокращать объем овощных блюд в своем рационе.

Клетчатка, которая содержится в овощах, зелени и фруктах, должна составлять примерно половину каждого приема пищи. Если вы съели котлету, макароны и овощной салат, то вы уже получили все необходимые элементы. Если вы съели мало овощей или не хотите их есть, смело можно добавить фрукты.

Фрукты прекрасно подходят для перекуса, хотя и могут спровоцировать резкий подъем уровня сахара в крови. Чтобы этого не произошло, к ним необходимо добавить белково-жировые продукты, например, кусочек сыра или творог. Женщинам достаточно 20–25 граммов сыра, мужчинам — в среднем 30 граммов. Творога можно чуть больше, чем сыра».

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*